17.009 Prívarok šošovicový so zemiakmi
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
šošovica	2,50	2,50	3,50	3,50	5,00	5,00	6,00	6,00
bobkový list	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
zemiaky	4,00	3,20	5,00	4,00	5,00	4,00	6,00	4,80
olej	0,25	0,25	0,35	0,35	0,40	0,40	0,50	0,50
múka hladká	0,30	0,30	0,45	0,45	0,50	0,50	0,60	0,60
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
ocot	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
mlieko	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00	5,00	5,00
cibuľa	0,40	0,34	0,50	0,42	0,60	0,51	0,80	0,67
smotana	0,75	0,75	0,90	0,90	1,20	1,20	1,50	1,50
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,12	0,15	0,12
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
korenie čierne celé			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
hmotnosť porcie v g	140		180		230		280	

Receptúra

Výrobný postup

Prebratú umytú šošovicu namočíme a uvaríme spolu s bobkovým listom a celým čiernym korením. V polovici varenia pridáme umyté, očistené na kocky pokrájané zemiaky. Na oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme nasucho opraženú múku, rozriedime mliekom a smotanou. Dochutíme prelisovaným cesnakom, soľou, cukrom a octom. Varíme ešte 20 minút.

Podávame ako prílohu k sekanej, karbonátku, údenému mäsu, varenému vajcu s chlebom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	813	195	8,19	5,4	1,5	25,8	4,1	69,5	2,8	0,015	0,1	0,1	5,8	1,0
B	1077	258	11,11	6,9	2,1	34,5	5,6	86,9	3,9	0,018	0,2	0,1	7,3	1,4

C	1372	329	15,02	8,2	2,5	44,3	7,4	107,5	5,3	0,022	0,2	0,2	7,6	1,7
D	1660	398	18,11	10,0	3,1	53,6	8,9	131,7	6,4	0,025	0,3	0,2	9,1	2,0